

越冬期間中の調理に関する報告

吉田 長憲*

REPORT ON FOOD SUPPLIES DURING THE 3RD WINTERING PERIOD, 1959-60

Naganori YOSHIDA

昭和34年2月第3次越冬を始めるに当り、先ず筆者の心配した事は、1人当り4500カロリーの食品をどの線まで引下げ可能であるかという事であった。医療担当の武藤隊員は食品の喰いのばしもあるが1人1日最低3000カロリーから3500カロリーは必要といわれ、輸送された食品とリストとをチェックしていった。1年を通じ越冬初期には余り心配もなかったが、中期後半より後期に到り希望食品が不足して来た。これは冷凍機が運転出来ると思っていなかったので全食糧の内、200日分の冷凍食品の外、罐詰、乾物等で準備したからである。完全な冷凍設備があれば冷凍食品だけの越冬も悪くはない。

罐詰類では毎食果物をデザートに出す様に気を付けた。其の他ではウインナソーセージ、かに、酢豚、ベーコン等が好評であった。夜食は隊員の希望もあり、主食にアルファ米の組とパンの組があったが、副食は4,5名で同じ物を喰べていた。1週間分位の罐詰、果物、乾物を一度に渡し、煮たきを自分たちでしていた。通路の食品を私にことわりなしに持って行く様な事は1度もなかった。これは私が隊員一同に今でも感謝していることである。

朝食は毎日、パン、卵又は罐詰肉類、紅茶又はネスコーヒー、ミルク、時にコーンフレーク、オ

ートミール等。昼食、夕食はその時その時で変化をもたせた(冷凍肉類の不足もあり、和食に主力をおいた感があった)。

旅行食は別表の通りであるが、相当量の肉類が必要である。冷凍乾燥の長葱は大好評であったが、人蔘は必要でない。乾燥の玉葱、インゲンは好評であった。

今後の希望

冷凍肉類は出来れば1日1人150瓦、400日分が希望される。バターは思ったより多量に喰べていた。

冷凍野菜類は洋菜より和菜を好んで居た。旅行でも基地でも、大根下し、松茸、里芋等が好評であった。生野菜では、玉葱、馬鈴薯は保管さえよければ、越冬後期迄使用可能である。人蔘はもたない。卵は冷凍卵が保管上からも使用上からも最適である。粉卵は旅行用に必要であり、酒類はウイスキー1人月2本位が適量ではないか。

煙草はピースの外、パイプ用、月2度位のシガールの支給も又気分が変わる様である。

終りに越冬1年間隊員13名が食糧及び献立に協力し、一言の不服も聞く事がなかった事を感謝している。

* 海上保安庁、第1次及び第2次南極地域観測隊員、第3次南極地域観測隊越冬隊員。

春の大陸旅行食糧 (6 名 45 日)

| 品 目 | 朝 | 昼 | 夜 | SP | 計 |
|-----------|--------|-------|--------|-------|---------|
| [主 食] | | | | | |
| α 米 | 48,000 | 4,800 | 52,800 | | 105,600 |
| ●コーンフレーク | 2,160 | | | | 2,160 |
| ●α 餅 | 2,400 | | | | 2,400 |
| ●餅 | | | | 4,500 | 4,500 |
| ●乾パン, おかき | | 6,000 | | | 6,000 |
| ●グラハム | | 1,040 | | | 1,040 |
| ライビスケット | | 1,200 | | | 1,200 |
| 小麦粉 | | 3,600 | | | 3,600 |
| チョイスビスケット | | 1,920 | | | 1,920 |
| ●かたやき | | 1,920 | | | 1,920 |
| 八戸煎餅 | | | 1,920 | | 1,920 |
| [スープ] | | | | | |
| ●味 噌 | 5,760 | | 3,720 | | 9,480 |
| ●コンソメ | 162 | 60 | 278 | | 440 |
| ポタージュ | | | 1,200 | | 1,200 |
| 角切鰹節 | 1,440 | | | | 1,440 |
| ●花かつを | | | 720 | | 720 |
| [乾燥野菜] | | | | | |
| ●いんげん | 1,020 | | 540 | | 1,560 |
| ●玉ねぎ | 1,114 | 210 | 420 | | 1,744 |
| ほーれん草 | 660 | 300 | 500 | | 1,460 |
| ●長ねぎ | 250 | | 760 | | 1,010 |
| キャベツ | 1,440 | | | | 1,440 |
| じゃが芋 | 990 | | | | 990 |
| ぜんまい | | | | 220 | 200 |
| [冷凍野菜] | | | | | |
| 人蔘 | | | | 1,200 | 1,200 |
| ●キャベツ | | | | 600 | 600 |
| ●松茸 | | | | 1,200 | 1,200 |
| とうもろこし | | | | 1,200 | 1,200 |
| ●ごぼう | | | | 1,200 | 1,200 |
| ●里いも | | | | 1,200 | 1,200 |
| [肉 類] | | | | | |
| ●鶏肉 | | | 1,000 | | 1,000 |
| レバー | | | 1,000 | | 1,000 |
| ●牛ロース | | | 7,510 | | 7,510 |
| ●ベーコン | 8,160 | 2,880 | | | 11,040 |
| ●コンビーフ | 7,680 | | 2,800 | | 10,480 |
| ●ロースハム | 2,880 | | 2,400 | | 5,280 |
| 牛水煮 | 2,880 | | 2,800 | | 5,680 |
| 鶏水煮 | | | 3,000 | | 3,000 |
| ●すき焼 | | | | 2,400 | 2,400 |
| [魚介類] | | | | | |
| 塩鮭 | 1,320 | | 1,500 | | 2,820 |
| 紅鮭 | | 500 | | | 500 |
| まぐろ | | 1,000 | | | 1,000 |
| たら子 | 1,320 | | | 480 | 1,800 |
| 数ノ子及たこ | | | | 800 | 800 |
| ●粕類 | | | | 1,800 | 1,800 |
| 焼ふぐ | | | | 800 | 800 |

| | | | | |
|--------------|-------|--------|--------|--------|
| ●このわた | | | 600 | 600 |
| さらし鯨 | | | 1,600 | 1,600 |
| ●かに | 2,400 | 1,000 | | 3,400 |
| [調味料] | | | | |
| ●砂糖 | | | 25,200 | 25,200 |
| ●塩 | | | 400 | 400 |
| ●醤油 | | | 1,200 | 1,200 |
| ●味の素 | | | 800 | 800 |
| ●ペッパー | | | 200 | 200 |
| ●鶏油 | | | 800 | 800 |
| [乾物] | | | | |
| ●粉卵 | 5,940 | 1,080 | 5,640 | 12,660 |
| ●干油揚 | 990 | | 420 | 1,530 |
| ●白す干 | | | 2,000 | 2,000 |
| ●するめ | | | 1,800 | 1,800 |
| ふりかけ | | | 400 | 400 |
| ●焼海苔 | | | 4,000 | 4,000 |
| ●ごま塩 | | | 1,400 | 1,400 |
| ●たたみいわし | | | 2,000 | 2,000 |
| ●メザシ | | | 4,000 | 4,000 |
| ●カレールウ | | | 500 | 500 |
| ●ハヤシルウ | | | 500 | 500 |
| ●インドカレー | | | 3,400 | 3,400 |
| ●乾肉 | | 11,100 | | 11,100 |
| ベーキングパウダー | | 180 | | 180 |
| ●バター | | 3,000 | | 3,000 |
| ●マーガリン | | 5,400 | | 5,400 |
| ●チーズ | | 2,160 | | 2,160 |
| ●ショートニング | | 180 | | 180 |
| ジャム | | 720 | | 720 |
| ●アイスクリームミックス | | | 1,200 | 1,200 |
| ●五目の素 | | | 1,200 | 1,200 |
| ●カレーうどん | | | 1,200 | 1,200 |
| ●グリーンピース | | | 1,200 | 1,200 |
| ●煉乳 | | | 3,960 | 3,960 |
| [果物] | | | | |
| ●みかん | | | 6,720 | 6,720 |
| ●パイ缶 | | | 1,560 | 1,560 |
| ●みつめめ | | | 4,800 | 4,800 |
| 胡桃 | | | 2,280 | 2,280 |
| ●栗甘露煮 | | | 1,500 | 1,500 |
| 乾りんご | | | 3,000 | 3,000 |
| [漬物・佃煮] | | | | |
| 奈良漬 | 2,550 | | 3,060 | 5,610 |
| 梅干 | | | 1,200 | 1,200 |
| ●沢庵 | | | 1,800 | 1,800 |
| ●楽京漬 | | | 1,200 | 1,200 |
| ●福神漬 | | | 800 | 800 |
| 葉唐辛子 | 480 | | | 480 |
| ●エビ | 252 | | 252 | 504 |
| ●ワカサギ | 252 | | | 252 |
| ハゼ | 168 | | 294 | 462 |
| 昆布佃煮 | | | 294 | 294 |
| ●のり佃煮 | | | 252 | 252 |

| | | | |
|--------------------------|--------|-------|---------|
| [嗜好品] | | | |
| ●コーヒー | 4,320 | | 4,320 |
| ●茶 | 3,600 | 3,600 | 7,200 |
| ●紅茶 | | 3,600 | 3,600 |
| ●ココア | | 2,700 | 2,700 |
| ●オバルチン | | 2,500 | 2,500 |
| ●オレンジカルピス | | 2,500 | 2,500 |
| グレープジュース | | 4,000 | 4,000 |
| ●チョコレート | 18,000 | | 18,000 |
| ●ガム | 820 | | 820 |
| ●梅干飴 | 1,800 | | 1,800 |
| ●ピーナッツ | 1,860 | | 1,860 |
| ●レーズン | 1,740 | | 1,740 |
| ●キャラメル | | 2,000 | 2,000 |
| ●羊かん | | 2,000 | 2,000 |
| ●おたふく豆 | | 1,200 | 1,200 |
| ●懐中しるこ | | 800 | 800 |
| ●さらし飴 | | 200 | 200 |
| ●塩せんべい | | 3,000 | 3,000 |
| ●ブランデー | | 1,000 | 1,000 |
| ●合成酒 | | 2,000 | 2,000 |
| ●煙草 | | 3,000 | 3,000 |
| 総 計 | | | 401,562 |
| (Net 1 人日 1.140g) ● 好評必要 | | | |

献立

3 月 25 日

朝 食

| B-1 (228 gr) | B-2 (214 gr) | B-3 (134 gr) | B-4 (134 gr) |
|---------------|----------------|--------------|--------------|
| 餅 (200 gr) | コンフレーク (40 gr) | 香煎粉 (109 gr) | オーツ (40 gr) |
| ミソ (20 ") | 粉ミルク (50 ") | バター (30 ") | ミルク (50 ") |
| 乾ホーレンソー (4 ") | ベーコン (80 ") | 紅茶 (4 ") | 粉卵 (40 ") |
| 茶 (4 ") | 粉卵 (40 ") | | 紅茶 (4 ") |
| | 紅茶 (4 ") | | |

昼 食

| L-1 (324 gr) | L-2 (224 gr) | L-3 (154 gr) | L-4 (124 gr) |
|-------------------|--------------|--------------|--------------|
| 薄力粉 (150 gr) | 乾パン (160 gr) | グラハム (60 gr) | ライビス (60 gr) |
| ベーキングパウダー (10 gr) | 干肉 (40 ") | チーズ (60 ") | 干肉 (30 ") |
| 玉子 (50 gr) | ママレード (20 ") | オイスター (30 ") | オイスター (30 ") |
| ハム (70 ") | 紅茶 (4 ") | 紅茶 (4 ") | 紅茶 (4 ") |
| バター (30 ") | | | |
| ママレード (20 ") | | | |
| 紅茶 (40 ") | | | |

夕 食

| S-1 (409 gr) | S-2 (254 gr) | S-3 (314 gr) | S-4 (331 gr) |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| α 米 (180 gr) | α 米 (180 gr) | α 米 (180 gr) | α 米 (180 gr) |
| トリ肉 (200 ") | ベーコン (40 ") | 干玉ネギ (10 ") | ミソ (20 ") |
| 干ネギ (5 ") | 干玉ネギ (10 ") | ブタ肉 (100 ") | 干油揚 (5 ") |
| マヨネーズ (20 ") | 茶 (4 ") | 佃煮 (10 ") | 若メ (2 ") |
| 茶 (4 ") | 粉卵 (20 ") | カレールー (10 ") | カニ (70 ") |
| | | 茶 (4 ") | 茶 (4 ") |

Ration の内容

| 種 類 | 回 数 | B | L | S | 重 量 |
|-----|-----|---|---|---|-------|
| A | 7 | 1 | 2 | 3 | 756gr |
| B | 6 | 4 | 3 | 2 | 622 |
| C | 6 | 4 | 4 | 4 | 699 |
| D | 4 | 2 | 3 | 2 | 636 |
| E | 4 | 2 | 4 | 4 | 713 |
| F | 3 | 3 | 1 | 1 | 867 |

1 日の基本食 平均 715 gr

1 日の特別食 平均 363 gr

1 日 平均 1,078 gr

秋季旅行用食糧リスト

3 月 21 日

朝 食

● 好評必要

| 品 名 | 重量 | 食/人 | 総重量 | 品 名 | 重量 | 食/人 | 総重量 |
|---------|--------|-----|-----------|-------|-------|-----|----------|
| ●餅 | 200 gr | 42 | 18,000 gr | 粉ミルク | 50 gr | 120 | 6,000 gr |
| ●ミソ | 20 | 42 | 1,800 | ●ベーコン | 80 | 48 | 5,440 |
| 干ホーレンソー | 4 | 42 | 360 | ●紅茶 | 4 | 48 | 192 |
| ●茶 | 4 | 42 | 360 | ●粉卵 | 40 | 72 | 2,880 |
| ●干油アゲ | 5 | 42 | 90 | 香セン粉 | 100 | 18 | 1,800 |
| オートミール | 40 | 72 | 2,880 | ●バター | 30 | 18 | 540 |
| ●コンフレーク | 40 | 48 | 1,920 | ●玉子 | 40 | 72 | 2,880 |

昼 食

| 品 名 | 重量 | 食/人 | 総重量 | 品 名 | 重量 | 食/人 | 総重量 |
|---------------|-------|-----|--------|-------|------|-----|--------|
| ●玉子 | 50 gr | 18 | 900 gr | ●紅茶 | 4 gr | 180 | 720 gr |
| 薄力粉 | 150 | 18 | 2,700 | ●乾パン | 160 | 42 | 6,720 |
| ベーキング パウダー | 10 | 18 | 180 | ●グラハム | 60 | 60 | 3,600 |
| ●ハム | 70 | 18 | 1,260 | ライビス | 60 | 60 | 3,600 |
| ●バター | 30 | 18 | 540 | ●干肉 | 40 | 42 | 1,680 |
| ママレード | 20 | 18 | 360 | ●チーズ | 60 | 60 | 3,600 |
| オイスター | 30 | 60 | 1,800 | ママレード | 20 | 42 | 840 |

夜 食

| 品 名 | 重量 | 食/人 | 総重量 | 品 名 | 重量 | 食/人 | 総重量 |
|--------------|--------|-----|-----------|--------|-------|-----|----------|
| ● α 米 | 180 gr | 180 | 32,400 gr | ●干タマネギ | 10 gr | 102 | 1,020 gr |
| ●トリ肉 | 200 | 18 | 3,600 | ●佃煮 | 10 | 42 | 420 |
| ●干ネギ | 5 | 18 | 90 | ●ミソ | 20 | 60 | 1,200 |
| ●マヨネーズ | 20 | 18 | 360 | ●若芽 | 2 | 60 | 120 |
| ●ブタ肉 | 100 | 42 | 4,200 | ●札幌巻 | 50 | 60 | 3,000 |
| ●カレールー | 20 | 60 | 1,200 | ●カニ缶 | 70 | 70 | 4,900 |
| ●干油揚げ | 5 | 60 | 300 | ●茶 | 4 | 180 | 720 |
| ●ベーコン | 40 | 60 | 2,400 | ●玉子 | 20 | 60 | 1,200 |

特 別 食

| 品 名 | 重量 | 食/人 | 総重量 | 品 名 | 重量 | 食/人 | 総重量 |
|---------------|-------|-----|-----------|--------|-------|--------|--------|
| ●砂糖 | 60 gr | 180 | 10,800 gr | ●食用油 | 20 gr | 180 | 360 gr |
| ●食塩 | 8 | 180 | 1,440 | ●醤油 | 15 | 180 | 2,700 |
| | 7 | 180 | 1,260 | ●タクワン | 40 | 180 | 7,200 |
| ●福神漬 | 4 | 180 | 720 | ●ガム | 5 | 180 | 900 |
| ●チョコレート | 30 | 180 | 5,400 | ●梅干飴 | 20 | 180 | 3,600 |
| ●コンビーフ | 50 | 90 | 4,500 | ●ブランデー | | | |
| ●フルーツ ジュース | 3 | 90 | 270 | ●オバルチン | 10 | 90 | 900 |
| ●トリ油 | 20 | 60 | 1,200 | ●味ノ素 | 1 | 180 | 180 |
| ●コーヒー | 8 | 180 | 1,440 | ●クンセイ | 15 | 60 | 900 |
| ●ウインナー | 50 | 90 | 4,500 | ●ピーナッツ | 40 | 90 | 3,600 |
| ●栗缶 | 70 | 12 | 840 | ●レーズン | 20 | 90 | 1,800 |
| ベミカン | 30 | 50 | 1,500 | ●タバコ | | 1,500本 | |